



# CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

## Enséñeles a sus hijos sobre los peligros de la marihuana

By Jane Sutter

Durante muchos años, los padres han tenido el dilema de enseñar a sus hijos sobre los peligros del alcohol mientras tal vez ellos mismos beben y reconocen que es una sustancia legal para los mayores de 21 años.

Enseñar a los niños sobre los peligros de fumar marihuana ha sido diferente, dado que el uso recreativo ha sido ilegal en el estado de Nueva York. Eso puede cambiar en 2021. El gobernador Andrew Cuomo, en su discurso sobre el estado del estado en enero, reiteró su apoyo a la legalización de la marihuana para uso recreativo por parte de adultos mayores de 21 años.

Si eso sucede, el estado de Nueva York se unirá a otros 15 estados y al Distrito de Columbia donde la posesión de marihuana para uso recreativo es legal, según estadísticas compiladas por la Conferencia Nacional de Legislaturas Estatales.

La legalización de la marihuana va en contra de la enseñanza católica. La iglesia enseña que "el uso de drogas inflige un daño muy grave a la salud y la vida humana. Su uso, salvo por motivos estrictamente terapéuticos, constituye un delito grave". (No. 2291 en el Catecismo) En una conferencia sobre el control de drogas en Roma en 2014, el Papa Francisco también se pronunció contra la legalización de las drogas para uso recreativo.

Los padres y maestros deben estar conscientes de que a muchos pediatras les preocupa que las leyes que legalizan la marihuana para uso recreativo, aunque no estén dirigidas a los adolescentes, pueden crear un entorno en el que los adolescentes puedan pensar que no hay peligro para ellos en el uso de marihuana, según la Academia



Americana de Pediatras.

Más adolescentes, por cualquier motivo, parecen encontrar aceptable el consumo de marihuana. Una encuesta realizada por la Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud en 2017 mostró una disminución en los adolescentes que creen que hay un "gran riesgo" en fumar marihuana una vez al mes o una o dos veces por semana.

Sin embargo, el uso de marihuana por parte de los adolescentes no ha cambiado en los últimos años. Según un estudio de 2020 realizado por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, el 35 por ciento de los estudiantes de 12º grado habían consumido marihuana en el último año; el

28 por ciento de los estudiantes de décimo grado lo había hecho y el 11 por ciento de los de octavo grado lo había hecho. Esos porcentajes se han mantenido estables durante los últimos 10 años.

No hay una razón única por la que los adolescentes consumen marihuana, según la gerente de educación preventiva de Delphi Rise, una agencia de salud conductual. Dougherty-Herman enseña programas de educación sobre drogas en escuelas de los condados de Monroe y Wayne; ella también trabaja con consejeros y educadores en esas escuelas.

Los jóvenes pueden probar la marihuana por curiosidad y/o porque tienen amigos que la consumen, dijo Dougherty-Herman. Es posible que estén buscando una forma de aliviar el estrés, o hayan escuchado letras de canciones o hayan visto videos que hacen atractivo el uso de drogas. No hay ningún tipo específico de adolescente que consume marihuana, dijo Dougherty-Herman. Algunos atletas y niños estudiosos la usan.

Kristie Elias, vicepresidenta de salud conductual en el Centro Católico de la Familia, dice que los adolescentes con mayor frecuencia comienzan a consumir marihuana como una forma de adaptarse a sus compañeros. "Y luego, a medida que comienzan a adaptarse, descubren que les hace sentir mejor cuando interactúan con grupos o cuando estudian en sus habitaciones sintiéndose realmente ansiosos por aprender el material. Les gusta usarla cuando están con sus amigos porque entonces todos son más divertidos, ¿no es así?"

Elias supervisa programas de prevención de

### Cómo el consumo de marihuana afecta la salud y el bienestar:

- **Escuela:** Los consumidores de marihuana a menudo tienen dificultades para pensar con claridad, concentrarse, recordar cosas y resolver problemas. El consumo frecuente de marihuana a menudo hace que bajen las calificaciones. Los consumidores habituales o habituales a menudo pierden interés en la escuela y pueden dejar la escuela.
- **Conducir y la actividad física:** la marihuana afecta el juicio, las habilidades motoras complejas y la capacidad de juzgar la velocidad y el tiempo. Aquellos que conducen o corren otros riesgos después de fumar marihuana tienen muchas
- más probabilidades de resultar heridos o muertos.
- **Salud sexual:** Los adolescentes que fuman marihuana son más propensos a correr riesgos sexuales y a tener relaciones sexuales no deseadas o sin protección.
- **Salud a largo plazo:** el cuerpo y el cerebro de los adolescentes aún están creciendo y madurando, por lo que fumar cualquier cosa, incluida la marihuana, no es bueno para la salud pulmonar. El consumo de marihuana también puede provocar adicción o problemas de salud mental (es decir, depresión, ansiedad o esquizofrenia). El consumo regular de

Continúa en la página 2

Continúa en la página 2

drogas para adolescentes en riesgo de abuso de drogas y para sus padres. Ayudar a los adolescentes a aprender cómo contrarrestar la presión de los compañeros es un enfoque. "Realmente queremos desarrollar su confianza para que puedan decir no a la presión, y realmente queremos trabajar con los padres para reducir los factores de riesgo para que estén al tanto de las señales de advertencia, de lo que podría identificar a (sus) hijos que usan o comienzan a experimentar."

Dougherty-Herman dijo que un mensaje que parece resonar entre los adolescentes se relaciona con el dinero. En su trabajo con los adolescentes, habla de "la cantidad de dinero que podemos gastar en algo que no es saludable para nosotros, en lugar de gastar dinero en cosas que son saludables para nosotros o entretenernos de diferentes maneras".

A Dougherty-Herman le gusta compartir con los estudiantes un sitio web llamado Natural High, que ofrece videos de atletas como surfistas y patinadores, y celebridades como músicos, hablando sobre cómo logran una "alza natural del ánimo" a través de sus actividades en lugar de consumir drogas o beber alcohol.

Al hablar con los adolescentes sobre los peligros de fumar o consumir marihuana, Dougherty-Herman comparte con ellos información sobre cómo afecta a sus cerebros, cómo afecta la memoria, la coordinación y la capacidad de retener información, todo lo cual afecta el aprendizaje.

El Dr. Robert Young, psiquiatra y director médico de Restart Substance Abuse Services del Centro Católico de la Familia en Rochester, dice que un gran peligro para los adolescentes que consumen marihuana es el sentimiento de apatía que genera. "Eso puede dañar todo lo que de otro modo estarían tratando de hacer". Los fumadores de marihuana pierden la motivación para hacer lo que deben o necesitan hacer. "Se siente bien, se siente relajado y eso es todo lo que obtienes".

Young señaló que el cerebro del adolescente no madura hasta que la persona tiene entre 20 y 30 años. "El juicio, las habilidades cognitivas, la impulsividad en particular, siguen mejorando a medida que ingresa a la edad adulta, y la marihuana deteriora ese proceso en todos los sentidos, particularmente cognitivamente".

Los adolescentes que fuman, vaporizan o consumen marihuana con regularidad en productos alimenticios terminan sin la calidad de capacidad intelectual y capacidad cognitiva que tendrían de otro modo, dijo Young. "Es trágico, de verdad".

Young citó a un hombre de unos 20 años que

### Qué pueden hacer los padres

*Siga estos pasos para ayudar a evitar que su hijo se interese en consumir marihuana u otras drogas.*

- **Establezca expectativas altas y límites claros.** Inculque valores fuertes. Hágale saber a su hijo/a que espera que no consuma drogas. Enséñele que los valores saludables son importantes para su familia y cómo usar estos valores al decidir qué está bien y qué está mal.
- **Hable con su hijo/a sobre los peligros del consumo de drogas, incluida la marihuana.** Los jóvenes que no conocen los hechos pueden probar drogas solo para ver cómo son. Empiece a hablar con su hijo/a a una edad temprana sobre los peligros del consumo de drogas. Anímele a que haga preguntas y le cuente sus preocupaciones. Asegúrese de escuchar realmente. No dé conferencias ni hable todo el tiempo. Pregúntele qué piensa sobre el consumo de drogas y sus riesgos.
- **Utilice momentos de aprendizaje.** Hable sobre los accidentes automovilísticos y otras tragedias causadas por el consumo de drogas y que están en las noticias o en la vida de su hijo/a.
- **Ayude a su hijo a lidiar la presión de sus compañeros.** Los compañeros y otras personas pueden influir fuertemente en los jóvenes para que prueben drogas. Como padre, su influencia puede ser aún más fuerte para ayudar a su hijo a aprender a tener confianza, a tomar decisiones saludables y a resistir la presión no-

civa de sus compañeros. Dígame que está bien decir "¡No!" a comportamientos de riesgo y significar lo que ella dice. Ayúdele a encontrar y a pasar tiempo disfrutando de intereses positivos que fomenten la autoestima.

- **Ayude a su hijo/a a lidiar con las emociones.** Especialmente durante la adolescencia, muchos jóvenes enfrentan emociones fuertes por primera vez. Los adolescentes a veces se deprimen o se ponen ansiosos y pueden considerar el uso de drogas para tratar de escapar de estos sentimientos y olvidar los problemas. Explique que todo el mundo tiene estos sentimientos a veces, por lo que es importante que cada persona aprenda a expresar sus sentimientos, a afrontarlos y a afrontar los factores estresantes de formas saludables que puedan ayudar a prevenir o resolver problemas.
- **Dé un buen ejemplo.** Evite el consumo de tabaco y drogas ilícitas. Minimice el consumo de alcohol y evite siempre beber y conducir. Sea un buen modelo a seguir en la forma en que expresa, controla y alivia el estrés, el dolor o la tensión. Las acciones hablan más que las palabras.
- **Obtenga una evaluación profesional.** Si cree que su hijo/a está usando drogas, dígame al médico de su hijo/a cuáles son sus preocupaciones exactas. El médico de su hijo/a puede ayudarlo.

Fuente: [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org) (sitio web de la Academia Americana de Pediatría)

Young trató en su práctica privada. Young diagnosticó que el hombre estaba usando marihuana para lidiar con la ansiedad. Ahora que el hombre está recibiendo el tratamiento adecuado y ha dejado de fumar marihuana, "se siente cien veces mejor... está empezando a vivir. Le tomó mucho tiempo, le costó mucho de sí durante mucho tiempo". La clave es averiguar por qué una persona consume marihuana y luego darle el tratamiento adecuado.

Es muy fácil para los adolescentes obtener marihuana, dijeron Elias y Young. "Está en todas las escuelas. Todos los que lo deseen pueden

conseguirla", dijo Young. Los padres no deben fantasear con que sus hijos no estén expuestos a ella. Los padres también deben conocer a los amigos de sus hijos porque los compañeros son su mayor influencia.

Por supuesto, hablar con los adolescentes sobre los peligros de la marihuana es una tarea importante para los padres, pero la forma en que lo hagan es clave, dijeron Dougherty-Herman, Elias and Young. Elias aconsejó un enfoque conversacional en lugar de sermonear. Los padres deben preguntar a sus hijos: "¿Qué has aprendido respecto a la marihuana?" y luego compartir sus propios pensamientos. "Esto es lo que sé".

Elias, que también es madre, admitió que esto puede ser un desafío para los padres. "Su necesidad de proteger (a sus hijos) entra en acción y, a veces, obstaculiza su capacidad para escuchar".

La conclusión es que desde que los niños son pequeños, los padres necesitan forjar una relación abierta con sus hijos. "Quiere saber qué está pasando y quiere poder discutirlo con su hijo", dijo Young. "En última instancia, no puede evitar que su hijo intente algo". Sin embargo, si un adolescente comparte con sus padres, entonces el padre puede dar un consejo y es de esperar que el niño siga ese consejo.

### Cómo el consumo de marihuana afecta la salud Continuación de la página 1

marihuana puede alterar el desarrollo normal del cerebro en los adolescentes.

#### Señales de consumo de marihuana:

- Reconocer las señales del consumo de drogas es el primer paso para obtener ayuda para su hijo, pero algunas señales son vagas. Considere el uso de marihuana u otras drogas si su hijo/a:
- Pasa menos tiempo con familiares y amigos y más tiempo solo o fuera de casa.
- A menudo parece de mal humor o irritable.
- Comienza a faltar a clases, a menudo llega tarde a la escuela o tiene una baja en las

calificaciones.

- Compra cosas como camisetas con mensajes o símbolos a favor de la marihuana.
- Pierde interés en pasatiempos.
- Vuelve a casa drogado (hablador, risueño, ojos rojos o vidriosos) o va directo a su habitación.
- Huele a marihuana.
- Posee drogas o parafernalia de drogas.

Fuente: [Sociedad Americana de Pediatría](http://Sociedad Americana de Pediatría)  
Fuente: [Sociedad Americana de Pediatría](http://Sociedad Americana de Pediatría)

Jane Sutter es una escritora independiente con sede en Rochester.

# Mantengase Atento a estas Señales de Advertencia de Abuso en Menores de Edad

No quieren ver a **la persona** que antes sido cercanos a ellos

La disminución del rendimiento **académico**

Intenta ocultar el uso de la **tecnología**

Ya no les interesan las **actividades** que antes disfrutaba

Cambios en la **personalidad**

Demuestra **comportamiento agresivo** o constantemente enojado



Intenta de conseguir menores de edad **solos**

Comete **violaciones** físicos y emocionales

**Se retira** de familia o amigos

Guarda **secretos** con menores de edad

Los dan **regalos** lujosos a menores de edad

Permita o anima a menores de edad que **rompan la leyes** o reglas

Tiene conversaciones **inapropiadas** o sugestivas con menores de edad

Están muy interesado en **pasar tiempo** con menores de edad

No creen que las **reglas** apliquen a ellos (o, no siguen reglas o protocolos)

Toma **fotos** sin aprobación, o pide a los menores de edad que les envíen fotos

## ...y Estas son Señales de Advertencia de los Perpetradores



ROMAN CATHOLIC  
DIOCESE OF ROCHESTER

## El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:

Tammy Sylvester,  
Diocesan Coordinator of  
Safe Environment Education  
and Compliance,  
585-328-3228, ext. 1252  
or Tammy.Sylvester@dor.org.

*Víctimas de abuso sexual por cualquier empleado de la Iglesia deben ser reportadas a las autoridades civiles siempre. Para reportar un caso de posible abuso sexual y recibir ayuda y orientación de la Diócesis Católica Romana de Rochester, contacte a la Coordinadora de Asistencia a las Víctimas diocesana:*

Deborah Housel  
(585) 328-3228, ext. 1555;  
gratis 1-800-388-7177,  
ext. 1555  
victimsassistance@dor.org

*Todas las fotos en este boletín son para propósitos de ilustración solamente*

## RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

### RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

#### Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

*Juego PBS Kids que ayuda a niños más jóvenes entender los conceptos básicos de conducta y seguridad en Internet.*

#### NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

*Un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados que tiene juegos interactivos y videos sobre varios temas de seguridad en Internet.*

### PARA PADRES:

#### Common Sense Media

<https://www.common Sense Media.org/parent-concerns>

*Una página web actualizada frecuentemente que está repleta de recursos. Dedicada a mejorar las vidas de niños y familias proporcionándoles información y educación*

#### Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

#### iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

*Recursos para padres, educadores, niños y parroquias sobre cómo navegar las tecnologías móviles y los medios sociales*

#### Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

*Seguridad en un mundo digital, un proyecto conjunto de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y Griego*

### INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

#### Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

[www.BivonaCAC.org](http://www.BivonaCAC.org)  
585-935-7800

#### Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

[www.chemungcounty.com](http://www.chemungcounty.com)

#### Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

[www.cacofcayugacounty.org](http://www.cacofcayugacounty.org)

#### Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

[www.cacfingerlakes.org](http://www.cacfingerlakes.org)  
315-548-3232

#### Organización Darkness to Light:

[www.d2l.org](http://www.d2l.org)

#### STEBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

[www.sthcs.org](http://www.sthcs.org)

716-372-8532

#### NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar  
Abuso de Niños):

1-800-342-3720

#### NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

#### Tompkins County Advocacy Center:

[www.theadvocacycenter.org](http://www.theadvocacycenter.org)  
607-277-3203

#### Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

#### Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6